



※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。

ひ 日・曜	日・曜	献立名	使用食材			エネルギー	
			赤の食材	黄色の食材	緑の食材	タンパク質	脂質
			血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質 炭水化物	しつ えんぶん 塩分
1	水	①親子丼 ③なめたけ和え ②野菜の和風スープ ④フルーツポンチ	鶏肉 卵	米 さといも	たまねぎ 干しいたけ キャベツ みかん缶 黄桃缶 にんじん だいこん しめじ キウイフルーツ パナナ ほうれん草 はくさい なめたけ パイン缶 グリンピース	443 19.2 10.3 66.2 1.5	
2	木	①ごはん ③鮭の塩焼き ⑤ヨーグルト ②根菜味噌汁 ④さつまいもとリンゴの重ね煮	さけ ヨーグルト 油揚げ	米 サラダ油 さつまいも	ごぼう ししいたけ にんじん りんご だいこん 長ねぎ	454 17.7 11.2 67.8 1.2	
3	金	①卵とジャムのサンドイッチ ③ジャーマンポテト ⑤牛乳 ②カボチャの豆乳スープ ④バナナ ⑥節分豆	ウインナー 調整豆乳 卵 節分豆 牛乳	食パン イチゴジャム マヨネーズ マーガリン オリーブ油 じゃがいも	かぼちゃ パナナ たまねぎ バセリ にんじん	508 17.3 21.1 63.9 2	
6	月	①五目炊き込みご飯 ③千草卵焼き ⑤フルーチェ (いちご) ②味噌汁 (豆腐・たまねぎ) ④白菜の海苔和え	鶏肉 卵 牛乳 油揚げ ひじき きざみ海苔 絹豆腐 わかめ	米 ごま油 サラダ油 ストロベリーソース フルーチェ	にんじん こまつな 干しいたけ 長ねぎ ごぼう たまねぎ みつば えのきたけ だけのこ はくさい	421 18.9 13.9 51.6 2	
7	火	①ミートソーススパゲティ ③スイートポテトサラダ ②白菜スープ ④みかん	豚肉 ベーコン ハム	スパゲティ さつまいも マヨネーズ 小麦粉 バター	たまねぎ 干しいたけ みかん にんじん トマト缶 にんにく ピーマン はくさい きゅうり	444 17.7 13 64.3 1.9	
8	水	①ポークビーンズカレー ③キャベツの味噌サラダ ②卵スープ ④プリン	豚肉 わかめ 牛乳 大豆水煮 卵	米 生クリーム 小麦粉 バター カレールー サラダ油 プリンミックス じゃがいも	たまねぎ 長ねぎ もやし にんじん キャベツ コーン いんげん きゅうり	458 16.8 14.6 63.4 1.7	
9	木	①ごはん ③さばの味噌煮 ⑤オレンジ ②けんちん汁 ④おかか和え	鶏肉 かつおぶし さば 木綿豆腐	米 ごま油	だいこん ししいたけ もやし にんじん 長ねぎ オレンジ ごぼう こまつな 生姜	406 20.2 13.7 46.2 1.7	
10	金	①ロールパン ③マカロニグラタン ⑤牛乳 ②ベーコンポテトスープ ④いちご	ベーコン チーズ 鶏肉 粉チーズ 牛乳	ロールパン バター じゃがいも 小麦粉 マカロニ	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ ブロッコリー バセリ マッシュルーム いちご	425 17.7 20.2 42.4 2	
13	月	①ごはん ③ポークチャップ ⑤フルーツヨーグルト ②わかめと油揚げのスープ ④コーンサラダ	わかめ 豚肉 油揚げ 牛乳 ツナ ヨーグルト	米 バター	長ねぎ ピーマン にんじん パナナ たまねぎ キャベツ にんにく 黄桃缶 しめじ きゅうり りんご コーン	440 17.3 17.2 52.3 1.8	
14	火	①味噌ラーメン ③海藻サラダ ⑤牛乳 ②甘辛揚げじゃが ④チョコバナナ	豚肉 牛乳 海藻サラダ ツナ缶	ラーメン じゃがいも 白ゴマ サラダ油 片栗粉 チョコクリーム ごま油 ラーメンスープ 生クリーム	キャベツ コーン もやし パナナ にんじん 長ねぎ きゅうり にら だいこん 生姜	482 16.3 17.3 66.3 2	
15	水	①五目チャーハン ③生揚げのそぼろあんかけ ②中華スープ ④ヨーグルト	チャーシュー 生揚げ 卵 鶏肉 ナルト ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉	にんじん ほうれん草 長ねぎ ししいたけ 生姜 グリンピース もやし	444 18.3 17.7 50.1 2	
16	木	①おにぎり (鮭) ③ほうれん草のソテー ⑤野菜ジュース ②鶏のからあげ ④みかん	鮭 鶏肉 ベーコン	米 サラダ油 小麦粉 野菜&果物ジュース 片栗粉 バター	ブロッコリー ほうれん草 コーン にんにく みかん 生姜	432 19.5 13.1 57.8 1.6	
17	金	①ロールパン ③バーベキューチキン ⑤ヤクルト ②コーンスープ ④マセドアンサラダ	牛乳 鶏肉 ハム	ロールパン じゃがいも サラダ油 バター マヨネーズ 小麦粉 ヤクルト	たまねぎ にんじん バセリ クリームコーン えだまめ にんにく きゅうり	465 16 19.4 55 1.9	
20	月	①ごはん ③カレイのから揚げ ⑤パインの缶詰 ②味噌汁 (わかめ・油揚げ) ④炒り豆腐	わかめ 木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 カレイ	米 片栗粉 サラダ油	長ねぎ 干しいたけ だいこん いんげん にんじん パイン缶	410 19.2 13.1 50.9 1.8	
21	火	①ごはん ③鮭の風味焼き ⑤バナナ ②どさんこ汁 ④ほうれん草のおひたし	豚肉 鮭 かつおぶし	米 白ゴマ じゃがいも サラダ油 バター	たまねぎ コーン もやし にんじん 長ねぎ パナナ しめじ ほうれん草	432 21.1 12.4 58.3 1.3	
22	水	①チキンピラフ ③ポテトサラダ ②キャベたまスープ ④いちごパバロア	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳 卵	米 マヨネーズ バター パバロアの素 じゃがいも 生クリーム	にんじん キャベツ バセリ たまねぎ きゅうり ピーマン いちご	471 14.6 17.5 62.2 2	
23	木	①鶏塩うどん ③りんご蒸しパン ②ツナじゃが煮 ④牛乳	鶏肉 ハム ツナ 牛乳	うどん ベーキングパウダー じゃがいも 小麦粉 サラダ油	にんじん ほうれん草 りんご しいたけ たまねぎ 長ねぎ グリンピース	474 16.4 13.6 70.8 1.8	
24	金	①揚げパン (ココア) ③ツナひじきサラダ ⑤牛乳 ②ビーフシチュー ④りんご	牛肉 ツナ 牛乳 ひじき	ロールパン サラダ油 小麦粉 サラダ油 じゃがいも デミソース ココア バター	たまねぎ グリンピース みかん にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり	462 16.7 18.9 58.2 1.7	
25	土	①ごはん ③肉団子の甘酢あん ⑤キウイフルーツ ②中華コーンスープ ④もやしとハムのサラダ	卵 ヨーグルト (いちご) 豚肉 ハム	米 ごま油 片栗粉 サラダ油 パン粉	クリームコーン パイン缶 にんじん たまねぎ ピーマン もやし しいたけ だけのこ きゅうり	472 19.1 19 53.7 1.6	
27	月	①わかめごはん ③豚とキャベツの甘味噌炒め ⑤練乳いちご ②なめこの具沢山味噌汁 ④もやしの三色和え	わかめごはんの素 絹豆腐 錦糸卵 豚肉	米 白ゴマ サラダ油 コンデンスミルク 片栗粉	なめこ たまねぎ もやし だいこん こまつな きゅうり にんじん キャベツ いちご	423 17 14 55.1 1.8	
28	火	①醤油ラーメン ③わかめの中華和え ②さつまいもと大豆のカリントウ ④バナナ	大豆水煮 わかめ 卵	ラーメン サラダ油 ラーメンスープ さつまいも	はくさい きゅうり キャベツ もやし パナナ 長ねぎ にんじん	415 12.7 10.9 68.7 2	